2.088 Zeleninová obloha - kaleráb skorý
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kaleráb skorý	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
hmotnosť porcie v g	12		16		20		24	

Výrobný postup

Kaleráb umyjeme, ošúpeme a pokrájame na plátky. Môžeme aj postrúhať. Použijeme na doplnenie podávaného chlebíka s nátierkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	13	3	0,23	0,0	0,0	0,5	0,0	3,8	0,0	0,000	0,0	0,0	2,6	0,0
B	18	4	0,31	0,0	0,0	0,7	0,0	5,1	0,0	0,000	0,0	0,0	3,5	0,0
C	22	5	0,39	0,0	0,0	0,8	0,0	6,3	0,0	0,000	0,0	0,0	4,3	0,0
D	26	6	0,46	0,0	0,0	1,0	0,0	7,6	0,0	0,000	0,0	0,0	5,2	0,0